SIAPKAN DIRIMU JADI CALON AYAH DAN BUNDA YANG SEHAT

Dr. (H.C) dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG(K)

Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional

Webinar “Generasi Muda Melek Kesehatan Reproduksi Itu Keren Lho!, 14 April 2021

bkkbn

bkkbn

Remaja

WHO

10 - 19 tahun

Kementerian Kesehatan

10 - 18 tahun

BKKBN

10 - 24 tahun (belum menikah)

Masa Remaja

- Masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa
- Terjadi perubahan fisik dan psikologis
- Tumbuhnya rambut ketiak dan kemaluan
- Pertumbuhan tinggi badan yang cepat

- Membesarnya payudara dan pinggul
- Menstruasi bagi remaja perempuan

- Tumbuhnya jakun
- Mimpi basah pada remaja laki-laki

Perkembangan Remaja

Biologis

- Percepatan pertumbuhan
- Perubahan hormon
- Kematangan Seksual

Kognitif

- Berpikir Abstrak (bisa bayangkan contoh tanpa melihat)
- Berpikir idealis (ada tujuan, ada idola)
- Berpikir logis (tidak lagi “trial error”

Sosio-Emosional

- Mencari identitas diri
- Membutuhkan teman sebaya
- Memiliki konflik dengan orangtua

APA ITU KESEHATAN REPRODUKSI

Sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh

Tidak semata-mata bebas dari penyakit/kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi pada laki-laki dan perempuan

Hidup produktif secara biologis, social dan ekonomi

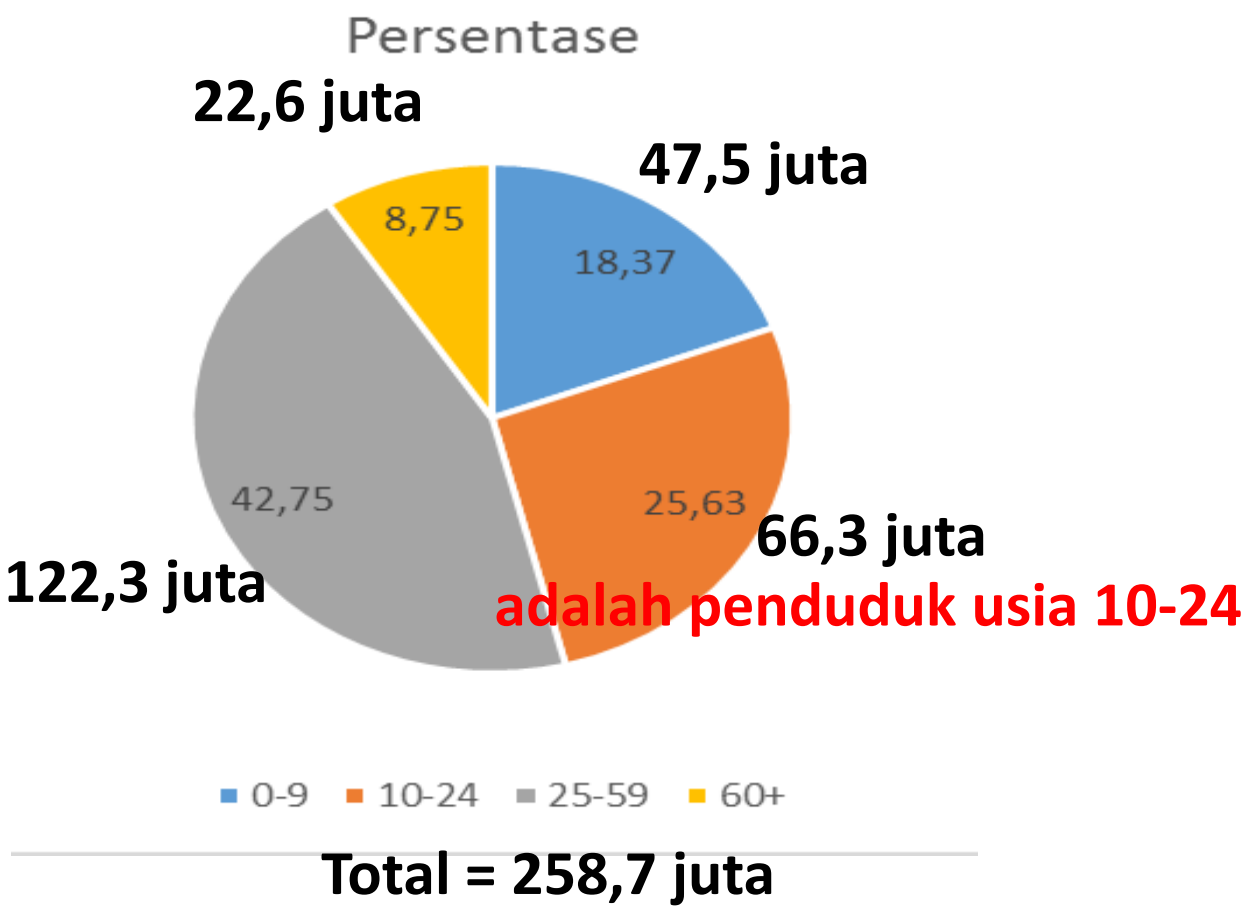
Apa itu Hak-Hak Reproduksi?

Hak yang dimiliki oleh setiap individu berkaitan dengan kehidupan reproduksinya

12 HAK REPRODUKSI

1. Hak mendapatkan informasi dan pendidikan kesehatan reproduksi
2. Hak mendapatkan pelayanan dan perlindungan kesehatan reproduksi
3. Hak untuk kebebasan berpikir tentang kesehatan reproduksi
4. Hak untuk menentukan jumlah anak dan jarak kelahiran
5. Hak untuk hidup
6. Hak atas kebebasan dan keamanan berkaitan dengan kehidupan reproduksi
7. Hak untuk bebas dari penganiayaan dan perlakuan buruk
8. Hak untuk mendapatkan manfaat dari kemajuan ilmu pengetahuan
9. Hak atas kerahasiaan pribadi dengan kehidupan reproduksinya
10. Hak membangun dan merencanakan keluarga
11. Hak untuk bebas berkumpul dan berpartisipasi secara politik
12. Hak untuk bebas dari segala bentuk diskriminasi

PROYEKSI JUMLAH REMAJA INDONESIA



Total = 258,7 juta

Sumber: Bappenas et al., 2013, *Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035*

36 dari 1.000 perempuan melahirkan di usia remaja (15-19 tahun)

Anak perempuan usia 10-14 tahun memiliki risiko **lima kali** lebih besar untuk meninggal dalam kasus kehamilan dan persalinan daripada perempuan usia 20-24 tahun

Sumber : SDKI 2017

MASALAH-MASALAH REMAJA

Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)

Pernikahan dini

Aborsi

REMAJA

NAPZA

HIV AIDS

Penyakit Infeksi Menular Seksual

Kenapa Remaja Berperilaku Hidup Tidak Sehat ?

Keluarga : kurang intim

Media : semakin permisif

Sekolah :
semakin kompetitif

Masyarakat: semakin individualistik

Teman sebaya :
semakin liberal

2

Menjadi Remaja
Yang Sehat Reproduksi

- *Healthy friendship*
- *No child marriage*
- *Everything is planned*

Toxic : Racun….

Bagaimana jika kita adalah orang toxic?
Ciri-ciri toxic people
1 Ghosting
(istilah pada seseorang yang secara tiba-tiba menghilang tanpa adanya komunikasi yang jelas)
2 Selalu mengkritik
3 Penghasut
4 Tidak bisa berempati

types of toxic people
crankheadcomics
THE NARCISSIST
only cares about themselves
lacks empathy
truly believes they are better than everyone around them
THE CONTROLLER
tries to control everything around them
needs to be in charge of every decision
makes you feel like you can't do anything right
THE DRAMA MAGNET
feeds off of gossip and drama
drama seems to "follow them" (they create it)
puts you in uncomfortable positions
THE ENERGY VAMPIRE
drains you of energy, overwhelms you
creates problems and feeds on the negativity
criticizes and bullies you
THE COMPULSIVE LIAR
tells white lies constantly
manipulates and gaslights you
master of guilt trips
THE GREEN EYED
cannot be happy for other people's good fortune
plays the victim
minimizes other people to feel better about themselves

Sadarkah Kita Berada Dalam *Toxic Friendship?*

Toxic Friendship adalah istilah untuk **pertemanan yang tidak saling mendukung & lebih sering memberikan efek negatif**

Segera Cari Teman Lain, Jika...

1. **Tidak ada timbal balik** karena selalu **membicarakan dirinya sendiri**
2. **Merasa tidak nyaman** saat bertemu
3. Pertemuan selalu **menimbulkan stres & lelah** karena situasi yang tidak baik
4. Biasanya **dianggap teman ketika ada maunya**
5. Ketika menceritakan masalah akan **selalu dikritik**
6. **Merasa iri** ketika kita lebih sukses atau berhasil
7. **Menjerumuskan** ke dalam hal yang buruk

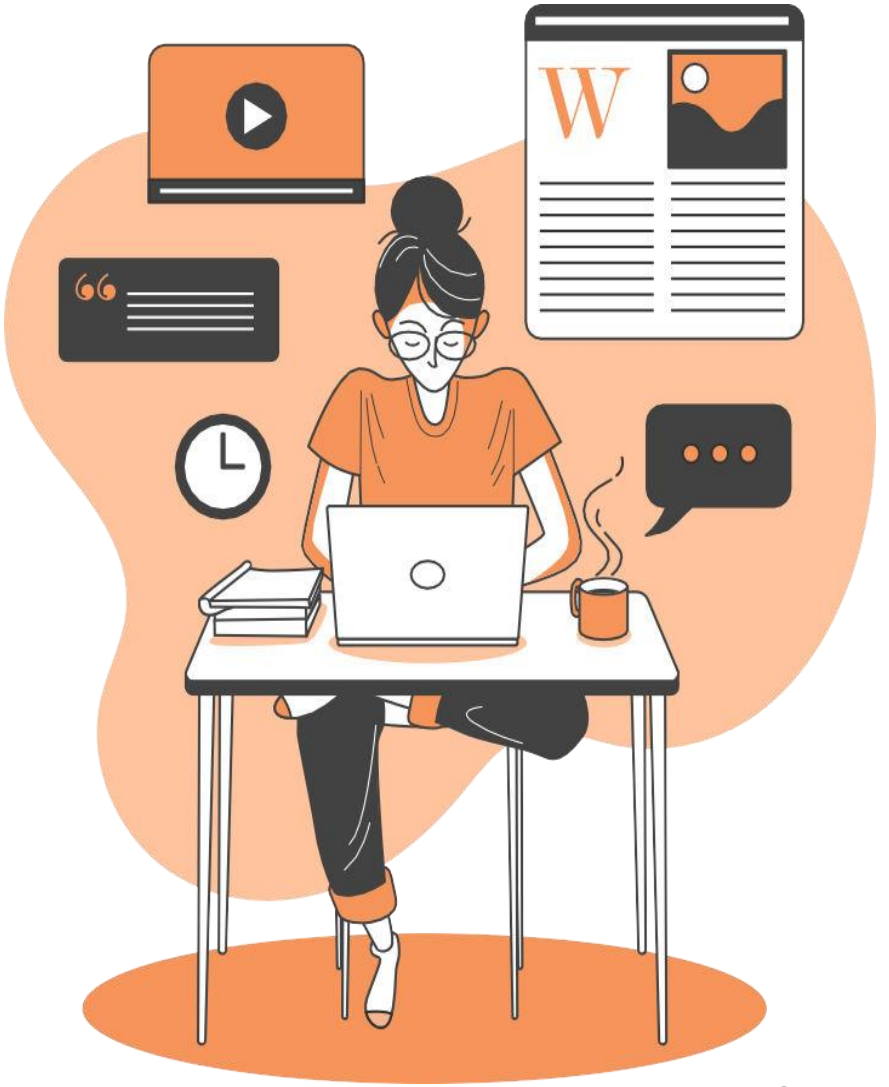
Bagaimana Menyikapinya?

- Tanyakan pada diri sendiri "apakah hubungan pertemanan ini **pantas dipertahankan?**"
- Perlahan **menjaga jarak darinya**
- Mulai **tentukan batasan** waktu bertemu & berkomunikasi
- **Bergabunglah ke lingkaran pertemanan yang sehat**

TAHUKAH KAMU?

Berdasarkan hasil studi CBS New York, **pertemanan yang buruk** dapat memicu tingginya kadar protein yang **menyebabkan peradangan, bahkan diabetes, kanker, & penyakit jantung**

22-02-2020



Toxic Relationship….

'Toxic relationship', apa itu?

Toxic relationship (lit. hubungan beracun) adalah kondisi dalam hubungan interpersonal yang lebih banyak memberikan dampak negatif buat kamu, baik dari segi fisik, emosional, dan mental.

Hubungan semacam ini jika terus dilanjutkan tanpa adanya upaya pembenahan dari masing-masing pihak sangat berbahaya loh untuk kondisi fisik dan mental seseorang, apa lagi jika *toxic relationship* ini terjadi pada seseorang yang sedang menjadi bucin, bisa-bisa mereka tidak menyadari bahwa mereka sedang berada pada *toxic relationship*.

Bentuk-bentuk *toxic relationship*

Control Freak

Ditandai dengan pasanganmu yang selalu berusaha untuk mendominasi dan mengatur kehidupanmu di berbagai hal

The Crazy Competitor

Ditandai dengan pasanganmu yang selalu ingin lebih baik dari kamu, ibaratnya kamu itu adalah kompetitor atau saingan buat dia.

The Abuser

Ditandai dengan pasanganmumu yang agresif dan pernah melukai serta menyakitimu secara fisik.

Si-Pencari-Kesempurnaan

Ditandai dengan pasanganmu yang tidak pernah puas dengan apa yang ia dan kamu miliki. Gemar mengkritik dan selalu berfokus kepada kesempurnaan

Pernikahan Dini Lebih Menjadi Beban Perempuan dan Bayi

UU PERKAWINAN

UU No. 16 Th 2019
Perubahan
UU No. 1 Th 1974
Tentang Perkawinan

Usia
16 tahun → 19 tahun

perempuan menikah saat usianya

di bawah 19 tahun

secara hukum memang boleh, tapi secara **psikologis** dan **medis** belum siap jadi istri dan ibu

4

Terlalu dini menjadi istri dan ibu,
terlalu banyak yang harus dikorbankan...

risikonya...

mereka akan kehi-langan masa remaja dan kesempatan pendidikan, apalagi jika ditambah masalah perkawinan dan kesehatan reproduksi

Sebab dan Akibat Pernikahan Dini

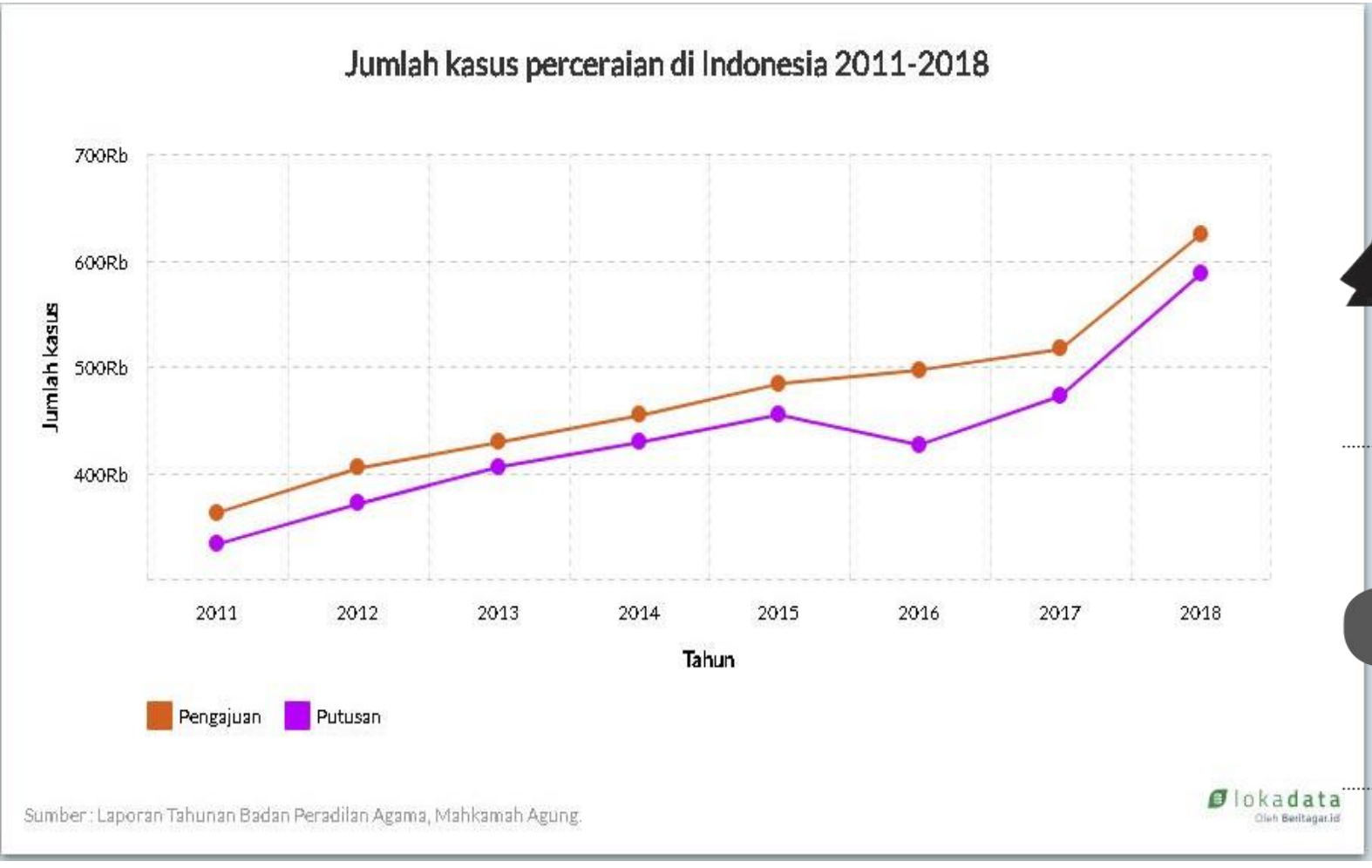
SEBAB

- Pendidikan rendah
- Kebutuhan ekonomi
- Kultur nikah muda
- Pernikahan yang diatur
- Seks bebas pada remaja
- Kehamilan di luar pernikahan

AKIBAT

- Kematian Ibu
- KDRT
- Putus sekolah
- Kehilangan masa depan
- Perceraian

Indonesia Darurat Perceraian



MENGAPA HARUS BERCERAI?

TIDAK HARMONIS	EKONOMI	CEMBURU
97.615 KASUS	74.559 KASUS	9.338 KASUS

TIDAK BERTANGGUNG JAWAB	PIHAK KETIGA
81.266 KASUS	25.310 KASUS

PENGAJU PERCERAIAN

PEREMPUAN (GUGAT CERAI) >> 70 %

Sumber: Badilag Mahkamah Agung

Pendewasaan Usia Perkawinan (PUP)

Pendewasaan Usia Perkawinan (PUP) adalah upaya meningkatkan **usia perkawinan** pertama, sehingga mencapai **usia** minimal saat **perkawinan** yaitu 21 tahun bagi wanita dan 25 tahun bagi pria

10 DIMENSI KESIAPAN BERKELUARGA

- Kesiapan Usia
- Kesiapan Fisik
- Kesiapan Mental
- Kesiapan Finansial
- Kesiapan Moral
- Kesiapan Emosi
- Kesiapan Sosial
- Kesiapan Interpersonal
- Keterampilan Hidup
- Kesiapan Intelektual

bkkbn

Step 1

Mempraktikkan hidup sehat

Step 2

Melanjutkan sekolah setinggi-tingginya

Step 3

Mencari atau menciptakan pekerjaan

Step 4

Menjadi anggota dari masyarakat

Step 5

Memulai kehidupan berkeluarga

5 Transisi Kehidupan Remaja

BAGAN PERENCANAAN KELUARGA

LANJUT PENDIDIKAN

BEKERJA/BERKARYA

LANJUT PENDIDIKAN SAMBIL KERJA

Ber – KB menggunakan salah satu metode kontrasepsi

Masa menunda perkawinan dan kehamilan

Masa menjarangkan kehamilan

Masa mencegah kehamilan

21 Tahun

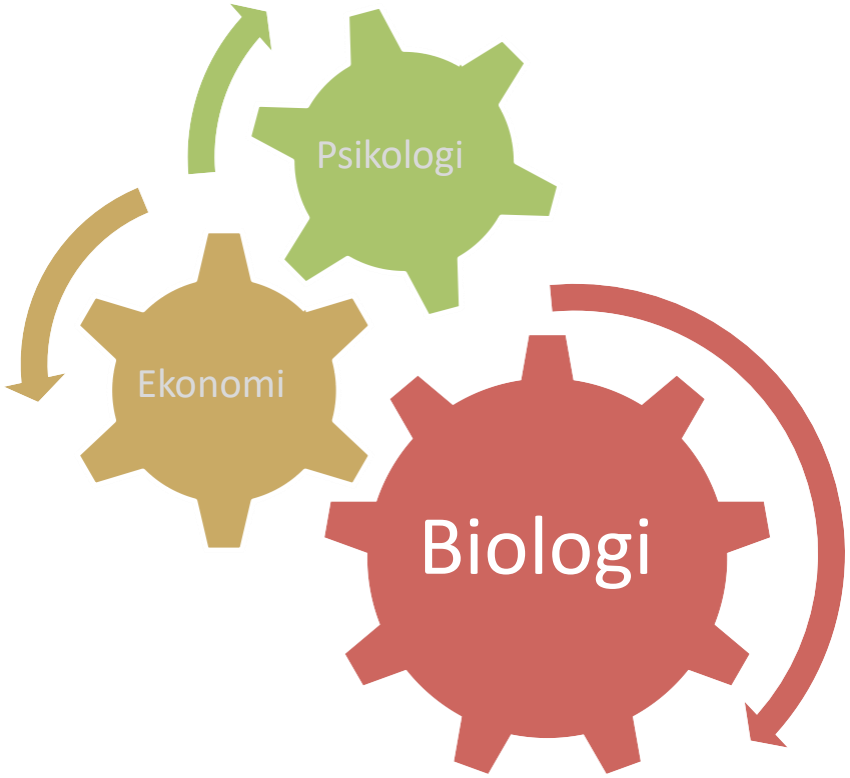
35 Tahun

Ber KB bila terpaksa harus menikah

Ber KB untuk mencegah terlalu dekat

Ber KB untuk mencegah terlalu tua

Persiapan Generasi Muda Menjadi Calon Ayah dan Bunda yang Sehat (Calon Pasangan Usia Subur)



Perbaiki “Pabrik” SDM

Kalau kita ingin punya Pemuda yang unggul, maka yang harus disentuh adalah “pabriknya” SDM, yaitu Pasangan Usia Subur.

Ibarat mobil, kalau kita ingin mobil yang berkualitas, maka perbaikan harus dimulai dari proses produksi di pabriknya, bukan di bengkelnya.

Pasangan usia subur harus diberi pengetahuan bagaimana bisa melahirkan Pemuda berkualitas.

Anak Muda sebagai
Aset Pembangunan

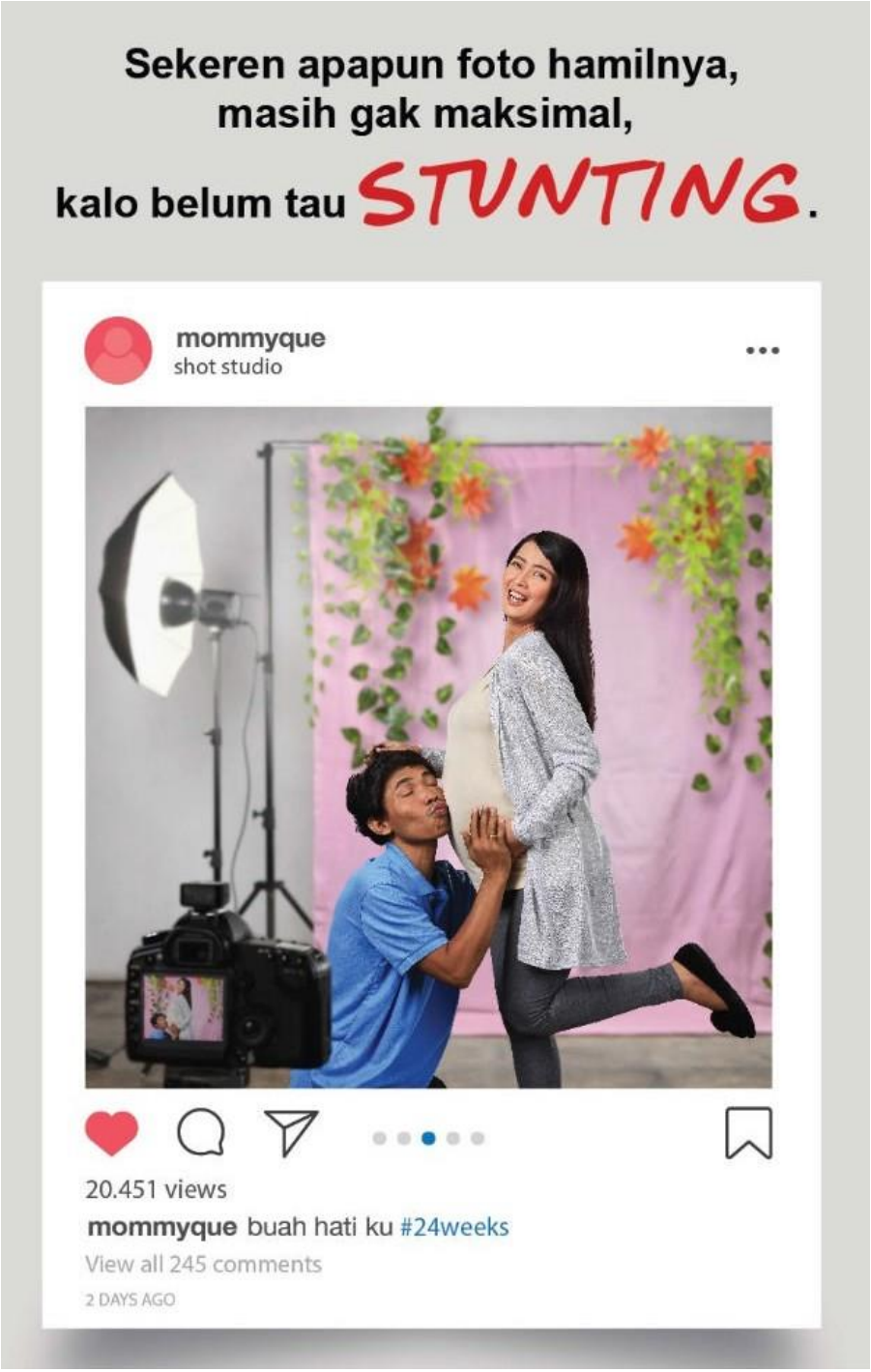
Setiap anak muda yang lahir di Indonesia harus dipandang sebagai *asset*. Anak Muda Harus menjadi SDM yang akan berkontribusi dalam pembangunan. Harus menjadi aktor pembangunan, bukan hanya penikmat hasil pembangunan.

Untuk menjadikannya sebagai aset perlu upaya untuk terpenuhinya indikator IPM dan kriteria Pemuda unggul. Namun hulu dari semua itu dimulai dari proses kehamilan ibu (janin di dalam kandungan).

MULAI DARI ANAK MUDA
sebagai calon PUS

Memberikan *knowledge* yang komprehensif kepada anak muda sebagai calon PUS tentang penyiapan kehidupan berkeluarga dan perannya sebagai calon orang tua dalam menghasilkan generasi/SDM yang berkualitas.

Memulai dari anak muda dengan pengetahuan kesehatan reproduksi dan seksual diharapkan menjadikannya terhindari dari perilaku seksual berisiko yang dapat berdampak pada berkurangnya peluang untuk menjadi anak muda yang berkontribusi dalam pembangunan.



STUNTING: ancaman utama

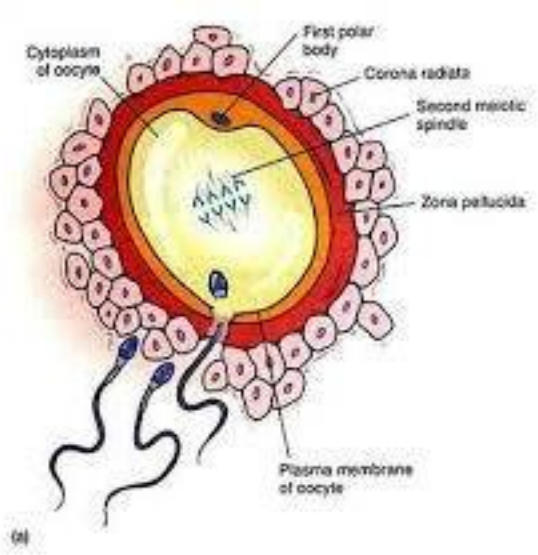
kualitas Pemuda

Anak yang *stunting* (gagal tumbuh) bukan hanya terganggu pertumbuhan fisiknya, melainkan juga terganggu perkembangan otaknya, yang akan sangat mempengaruhi kemampuan dan prestasi di sekolah, serta produktivitas dan kreativitas di usia-usia produktif.

Perempuan yang pada masa remajanya tidak tercukupi kebutuhan gizinya dan hamil/melahirkan di usia muda memiliki potensi untuk melahirkan anak yang *stunting.*

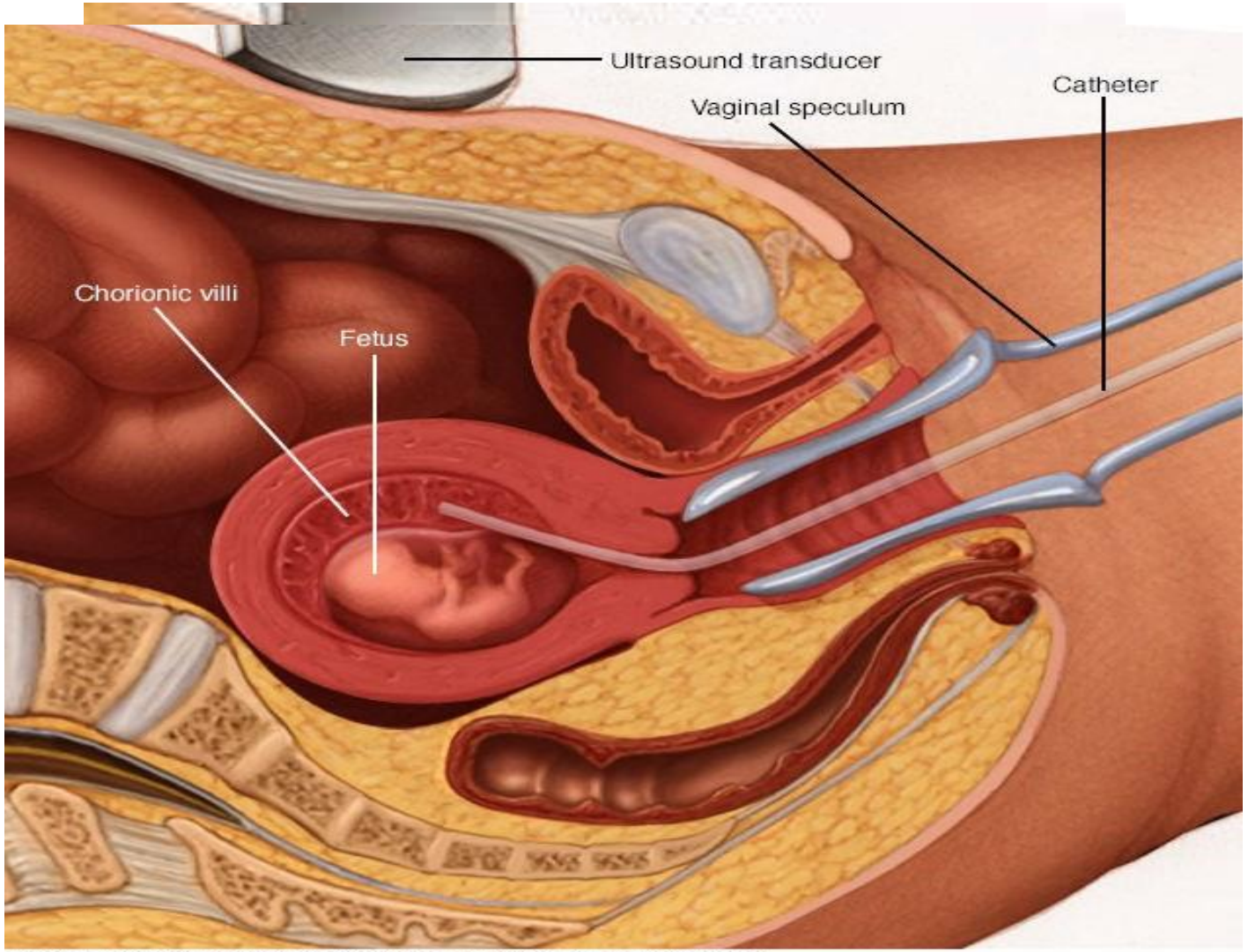
Pre wedding

Pre Konsepsi



We are the winners

Chorionic villus sampling



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Neural Tubes Defects

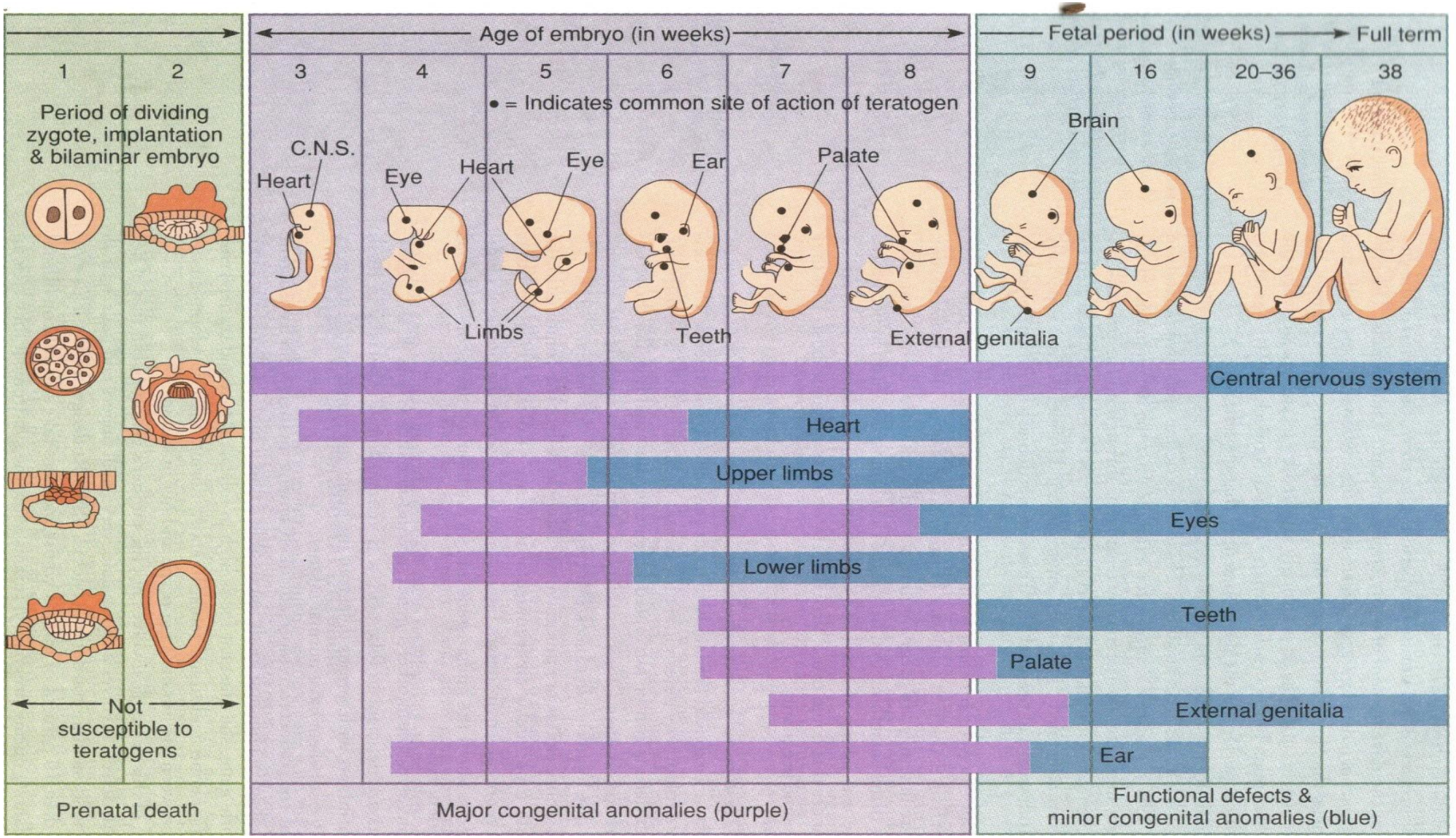
Cranium Bifidum

or Encephalocele

Spina Bifida

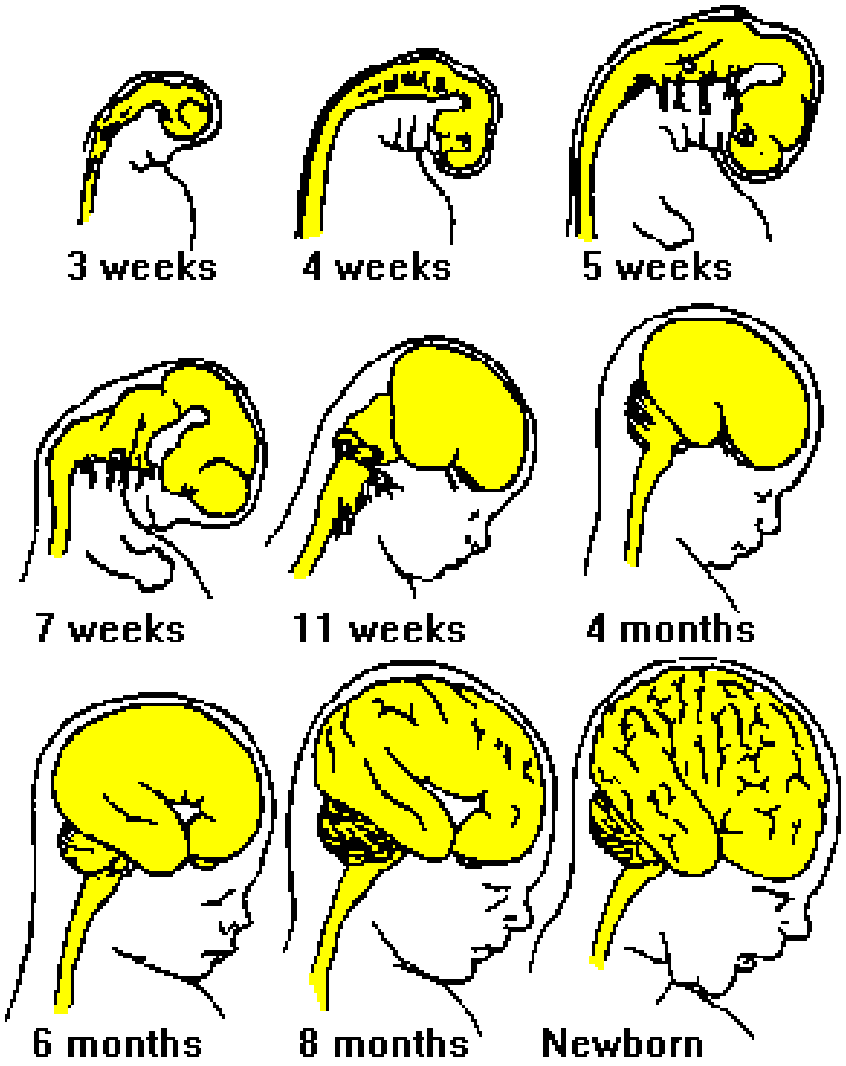
http://www.wakefieldcam.freeserve.co.uk/extremedeformities.htm

Manusia Diciptakan Dengan Cepat Dan Sempurna



Pertumbuhan Otak dalam Kandungan

- Setelah usia kehamilan 3 minggu otak beserta sel-sel saraf akan tumbuh dan berkembang hingga mencapai berat 360-380 gram ketika lahir
- Pertumbuhan otak tercepat terjadi pada trimester III kehamilan



Gizi Ibu Hamil

Asam Folat : penting untuk pertumbuhan otak, mencegah kelainan organ

DHA : pembentukan membran sel saraf

Vit D-3 : membantu pembentukan plasenta

Fe (zat besi) : mencegah anemia

Vitamin B6 : mengurangi mual muntah, mencegah anemia

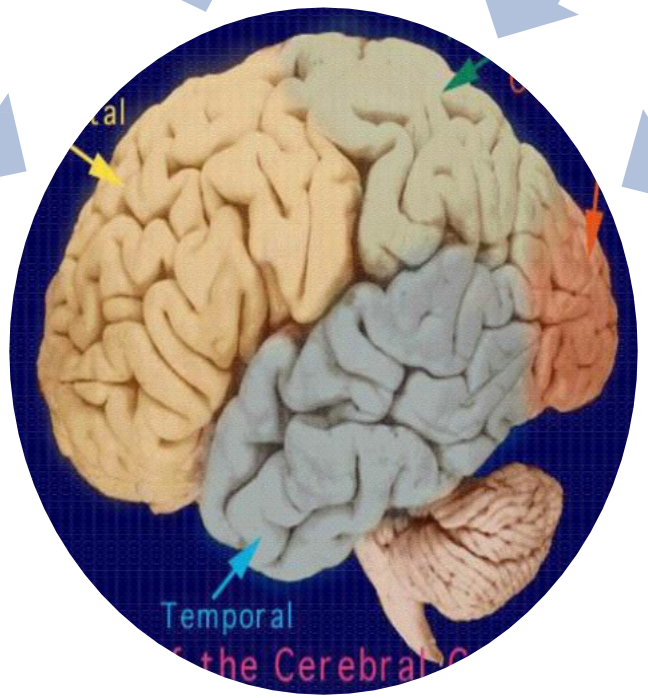
Faktor Yang Mempengaruhi
Perkembangan Otak dan Pertumbuhan Janin/Stunting

Infeksi

Stres

Gizi

Radiasi



Toksin

Hormon

EMPAT TERLALU (4T)

EMPAT KEHAMILAN BERISIKO YANG HARUS DIHINDARI

KEHAMILAN TERLALU MUDA (USIA <21 TAHUN)

- Kondisi Rahim dan panggul belum optimal
- Bayi lahir berpotensi prematur
- Risiko bayi cacat lebih tinggi akibat asupan gizi kurang baik
- Berpotensi terjadi perdarahan
- Berpotensi mengalami kanker leher Rahim
- Mental belum siap menghadapi perubahan saat kehamilan
- Kurang optimalnya ibu untuk memelihara bayi nya dengan baik
- Mengalami baby blues (tidak ingin melihat bayinya)

KEHAMILAN TERLALU TUA
(Ibu Hamil Pertama Usia ≥35 Tahun)

- Kesehatan dan fungsi Rahim sudah menurun
- Berisiko mengalami komplikasi medis dan perdarahan
- Berisiko pre eklampsi, Ketuban Pecah Dini (KPD), dan premature
- Dapat menyebabkan kematian pada ibu dan bayi nya
- Berisiko mengalami kanker serviks

KEHAMILAN TERLALU DEKAT
(JARAK < 3 TAHUN)

- Berisiko mengalami keguguran, anemia, cacat bawaan dan lahir premature
- Tumbuh kembang bayi kurang optimal
- Kurangnya waktu ibu untuk merawat dan menyusui bayi nya

HAMIL TERLALU BANYAK (anak > 2)

- Kekendoran pada otot dinding perut ibu
- Perdarahan setelah persalinan
- Risiko kematian meningkat
- Kemungkinan cacat bawaan
- Perkembangan psikologis anak kurang optimal karena kurangnya perhatian orangtua
- Stress meningkat
- Beban ekonomi keluarga bertambah

Kesehatan Reproduksi Seorang Perempuan Saat Hamil Mempengaruhi Kualitas 2 GENERASI Berikutnya

270 Hari Masa Kehamilan

+

730 Hari setelah kelahiran

=

1000 HPK

Perkembangan otak (80%) dan organ-organ lain

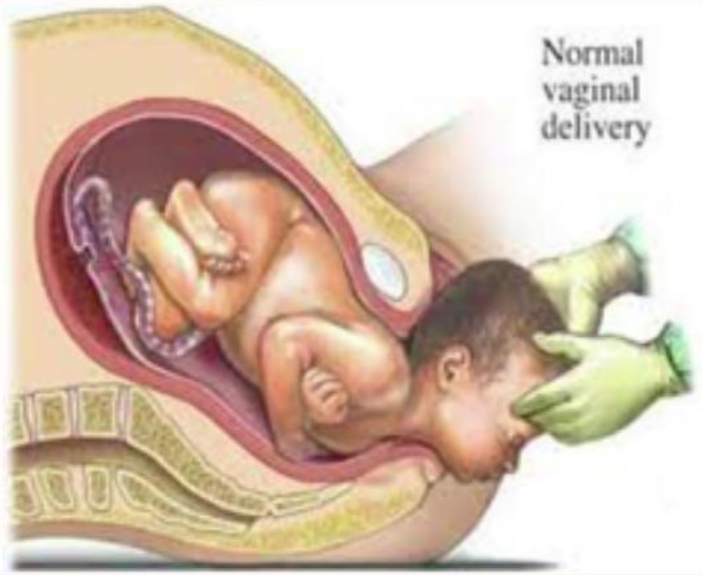
Optimalisasi 1000 HPK

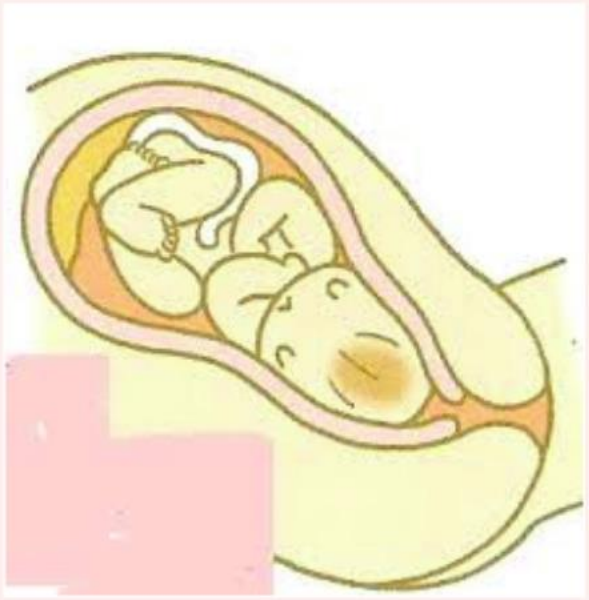
IBU

- Asupan yang beragam, bergizi seimbang dan aman
- Pemeriksaan kehamilan
- Metode Amenore Laktasi (MAL)
- KB Pascapersalinan
- Pencegahan Penyakit Infeksi
- Hindari 4 Terlalu
- Hindari 3 Terlambat
- Deteksi Dini Kanker Leher Rahim

ANAK

- Asupan yang beragam, bergizi seimbang dan aman
- Inisiasi Menyusu Dini (IMD)
- ASI Eksklusif
- Pencegahan Penyakit Infeksi
- Pendidikan Kesehatan Reproduksi
- Pola Asuh yang baik

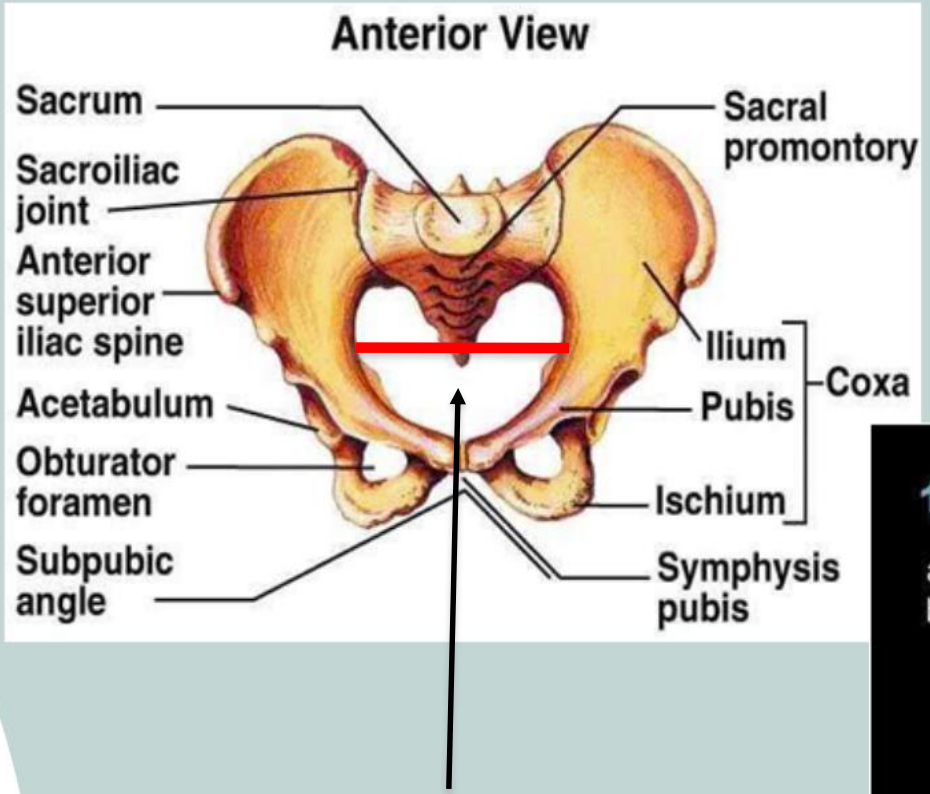




Risiko Kehamilan dan Persalinan Pada Usia Muda

Kawin Muda

Morbiditas & Mortalitas

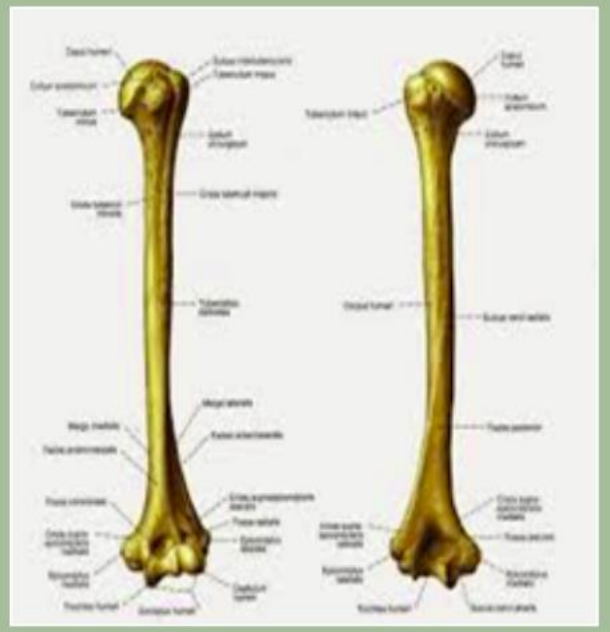


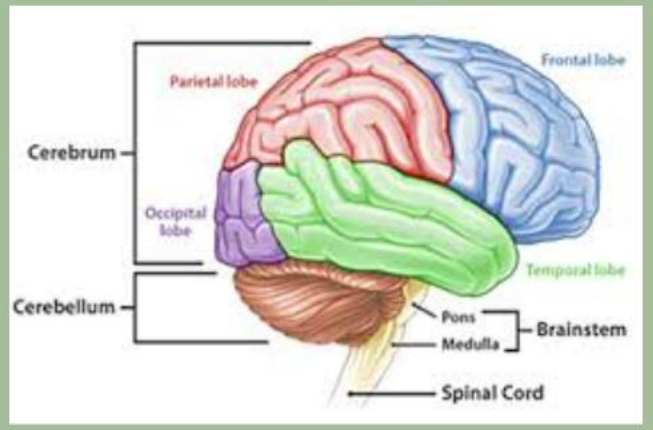
Dewasa : 10 cm

Diameter Biparietal Janin Aterm : 9 - 10 cm

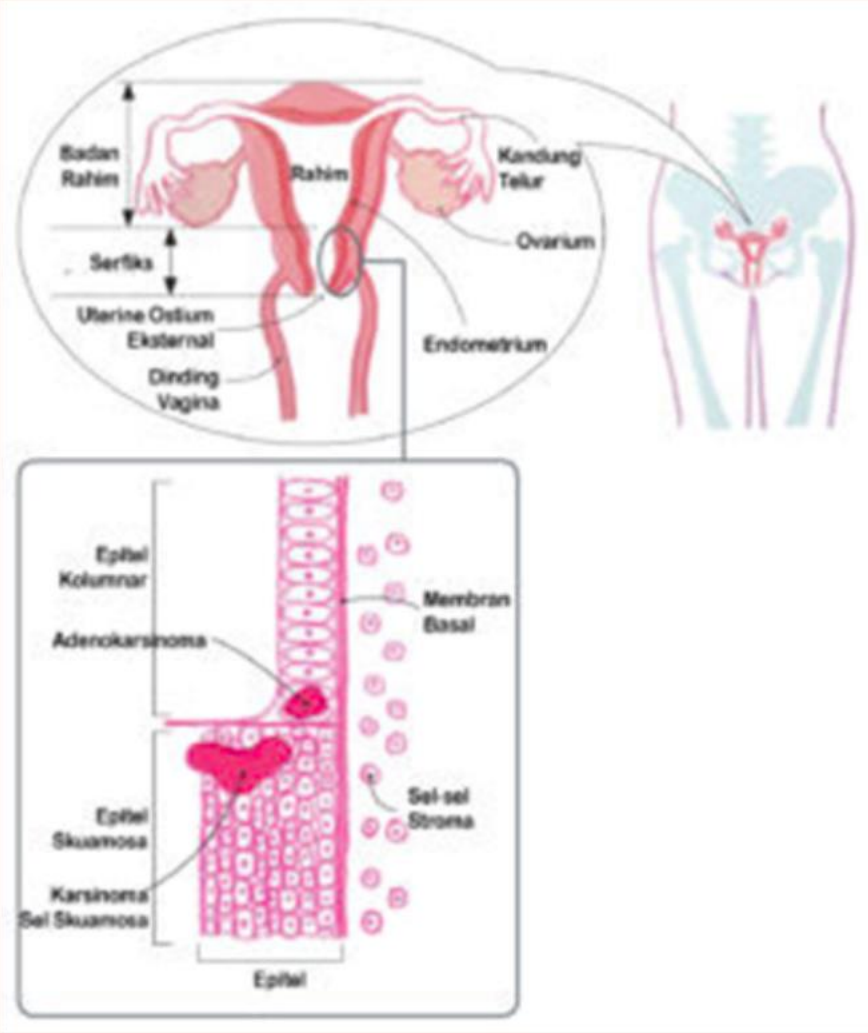
Perdarahan
Pada Kehamilan dan Persalinan

Hamil Menyebabkan Tulang Berhenti Tumbuh





Kawin Muda
Menjadi Penyebab Kanker Serviks



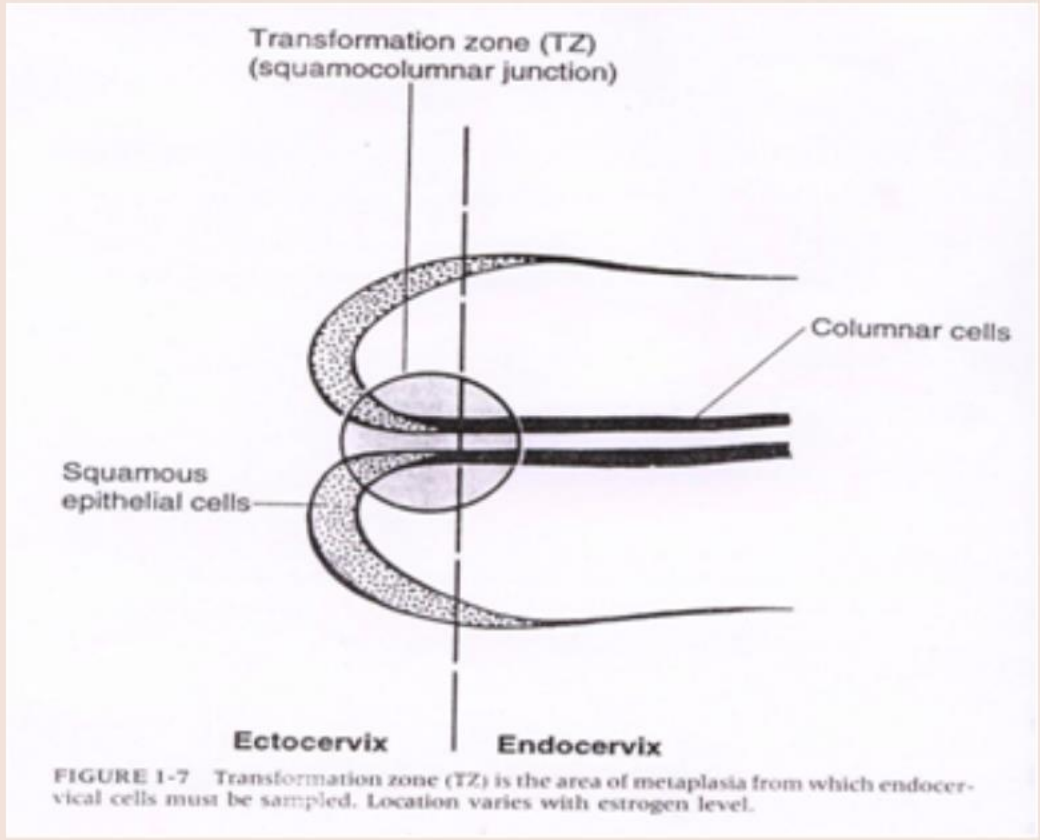


FIGURE 1-7 Transformation zone (TZ) is the area of metaplasia from which endocervical cells must be sampled. Location varies with estrogen level.

Organ Perempuan Rawan Infeksi

Jumlah darah haid : 200 cc

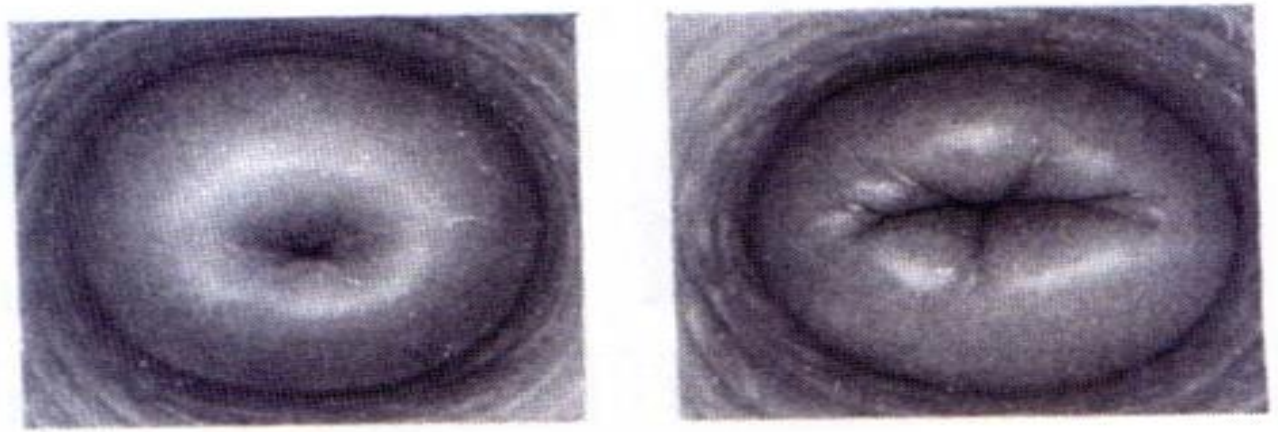
Lama haid. : > 7 hari

Penyebab Anemia

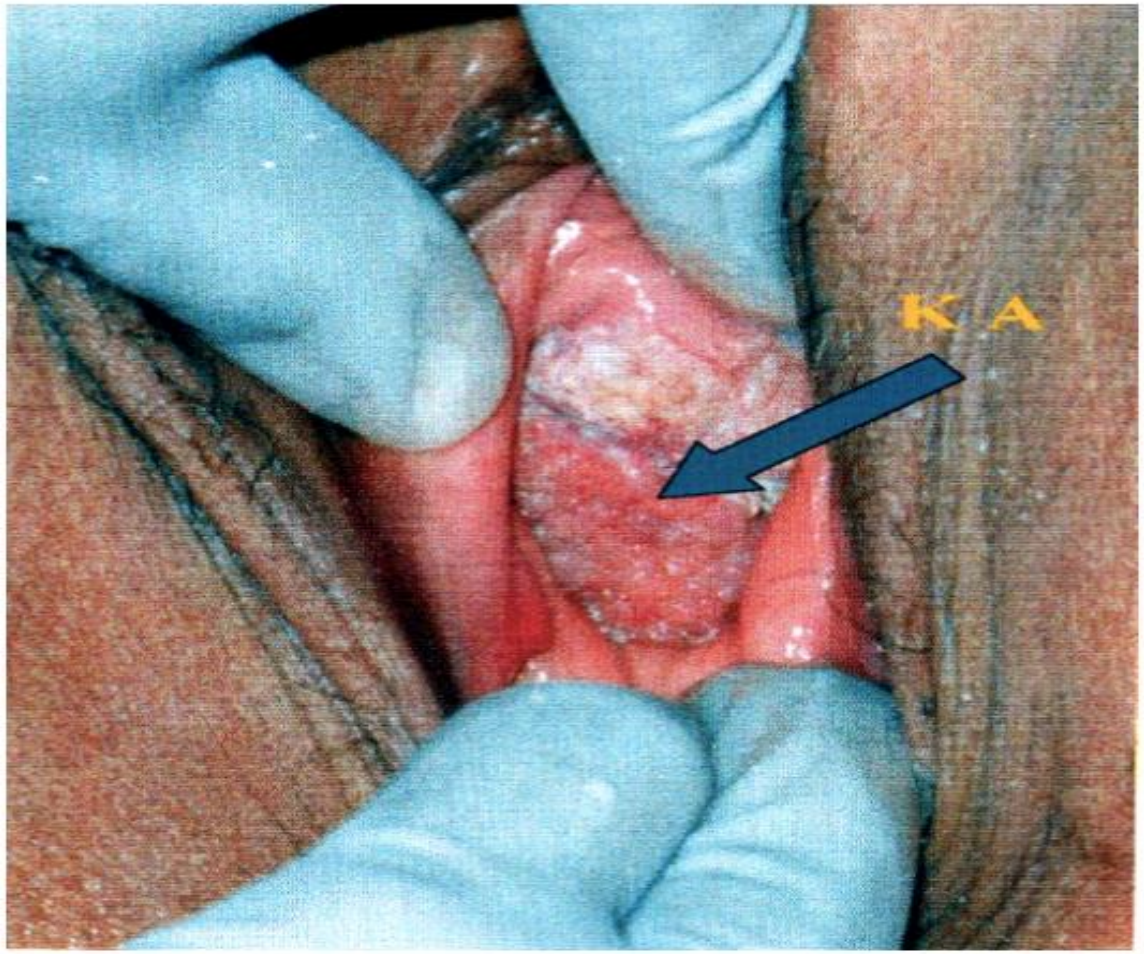
The impact of Post Modern Sex behavior and Reproductive disorder

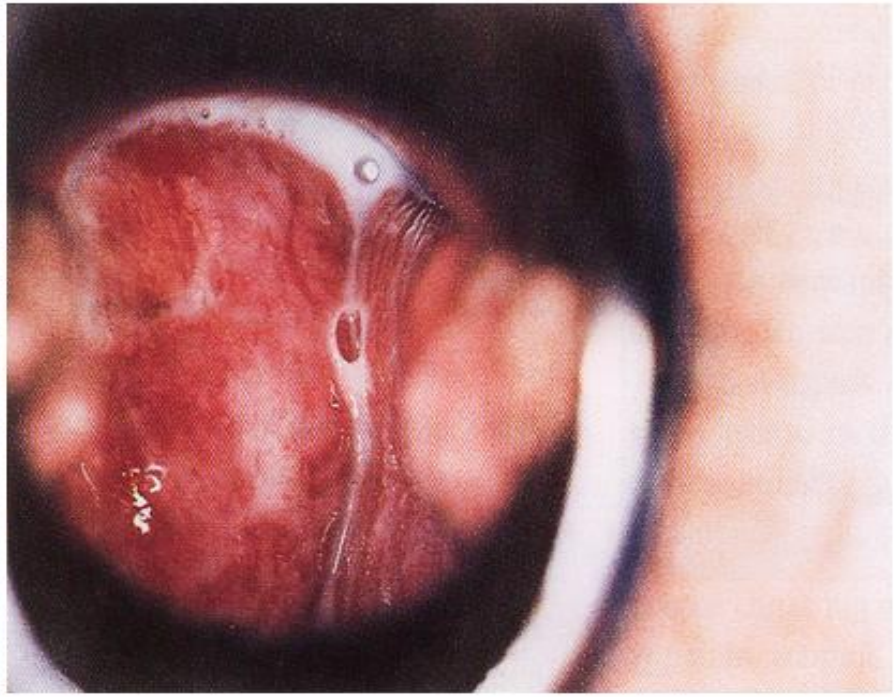
Cervical Cancer

Infeksi organ reproduksi dapat memicu kanker serviks



KANKER MULUT RAHIM

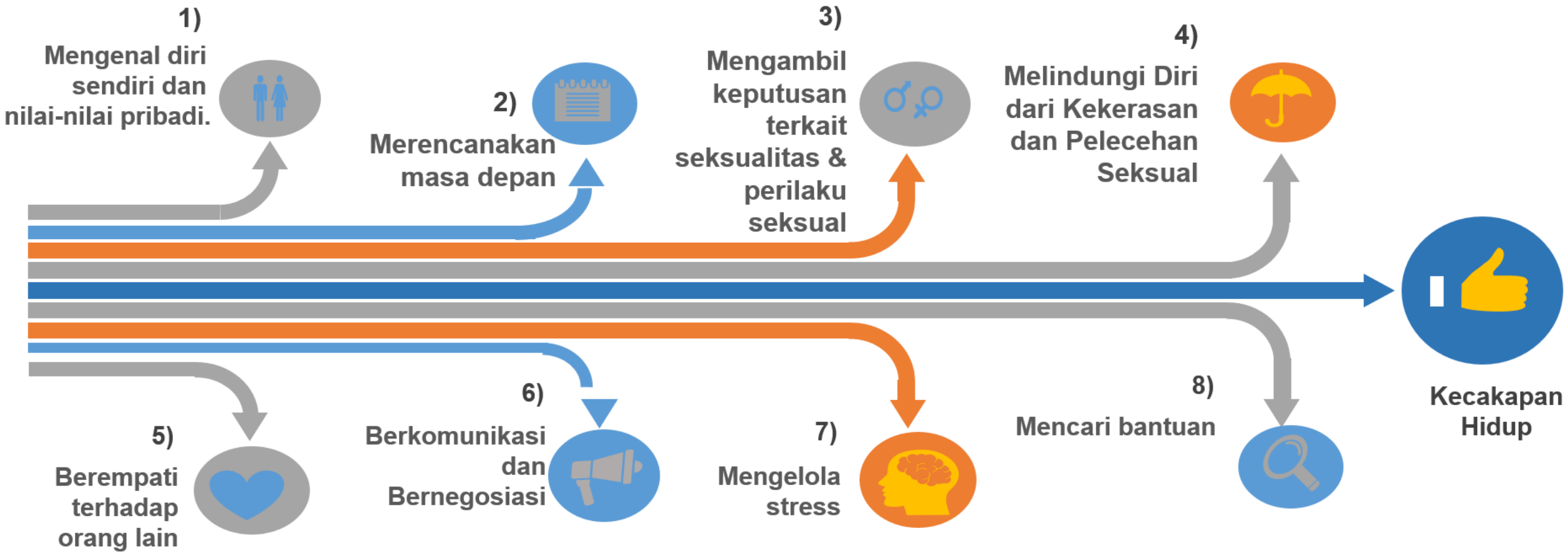




Bahaya kawin muda

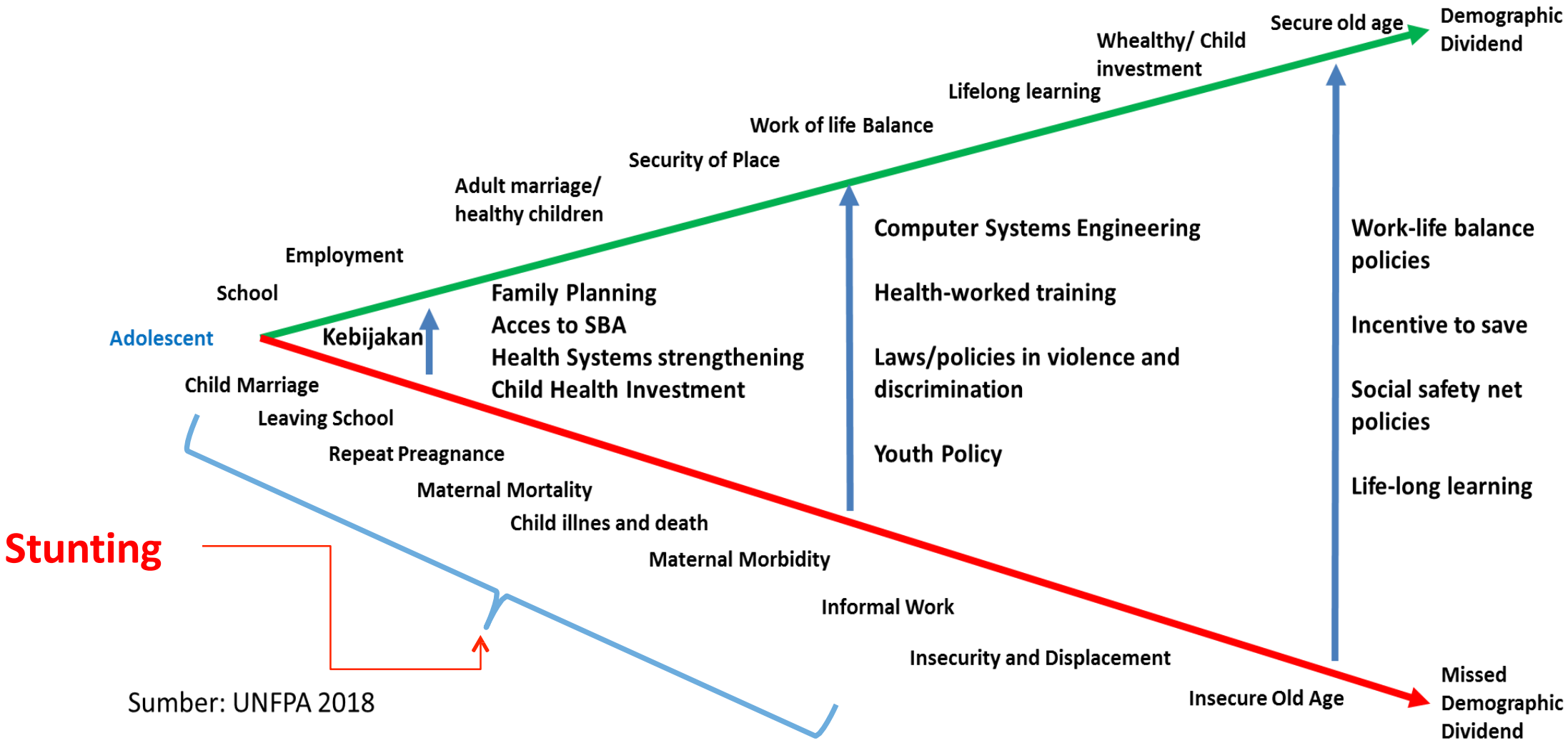
Kecakapan Hidup *(Life Skills)*

Terkait Kesehatan Reproduksi



ditkespro@bkkbn.go.id

Kualitas SDM : ***Adolescent*** Menjadi Prasyarat Penentu memetik Bonus Demografi



Sumber: UNFPA 2018

Hasil Yang Diharapkan Dari Generasi Emas

TERIMAKASIH

2 ANAK LEBIH SEHAT

BERENCANA ITU KEREN